よりよい地域をめざして……地域情報紙

シティライフ

2019.4.6 Vol.1468

市原版 配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com

企画・制作／シティライフ株式会社 〒290-0022 市原市西広550
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9141

シティライフが提供する動画をWEBで見れます！

左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます！

ボーイスカウト活動で長年の功績

最高位の『きじ章』を受章

鈴木國夫さん

市原市在住の鈴木國夫さん(80)は昨年、公益財団法人ボーイスカウト日本連盟による最高の功労賞『きじ章』を受章した。同章は過去の国内贈呈対象者に皇族や元首相ら67人の名前が連なる希少な章。鈴木さんは現在、日本連盟の顧問・先達、そして日本ボーイスカウト県連盟顧問なども務め、千葉県出身者として初の受章となる。

ボーイスカウトは20世紀初めにイギリスで始まった教育活動で、市原に伝わったのは1948年、戦後3年目のことだった。アメリカ軍政部のロイオース・ホイットマン女史の指導で、千葉県に初のボーイスカウトモデル隊として八幡中学校に市原第1隊、八幡小学校に第2隊が結成された。

「小学校4年の運動会で、手旗やゲームの演技を披露してくれた中学生のボーイスカウトに魅了されたんです。6年生になって入隊を果たし、以降69年間、ボーイスカウトと共に生きてきました」と話す鈴木さん。その当時の内容は奉仕活動の色が濃く、火の用心を呼び掛ける夜回りやゴミ拾いが多かった。キャンプやハイキングで野外体験を行うこともあったが、町内には信号機も少なく、千葉市まで行って警察官の手伝いで交通整理や、選挙の棄権防止を呼び掛ける活動もしたというのは、今では考えられないことだろう。

「20歳になると指導者として活動しました。小さい子どもの面倒をみるのも好きだったんでしょうね。みんなの合意を得ながら物事を進めることに苦労しながらも青少年育成にやりがいを感じたのだと思います。祖父や父が教職に就いていたこともあり、自身の性格にも合っていたのでしょう」と、振り返る。ボーイスカウト活動をすることで、小さな変化もあった。「小学校の頃は、家の中で野球ゲームや紙相撲を作って遊ぶのが好きな内気な性格だったのですが、野外活動に触れたり、指導者として率先して動いたりすることで、会社の会議などの人前でもきちんと発言ができるようになった」とか。慶応大学卒業後は、三井造船株式会社に入社。会社員生活と並行しながら、ボーイスカウト県連盟でコミッショナーや連盟長、日本連盟で総コミッショナー・理事などを務めあげた。2004年には藍綬褒章、09年に旭日双光章、日本連盟の功労賞である『たか章』や『かっこう章』も受賞している。

日本のボーイスカウト活動は2022年に100周年を迎える。日本連盟100周年記念誌の編纂委員長としても活躍中だ。「先日、電車に着座して待っている時に席を譲るべく立ち上がったらもう一人立った人がいて『隊長！』と声を掛けられました。見れば、彼が小学生の時にボーイスカウト隊に所属し、指導していた子だったんです。長い時を経ても覚えていてくれること、そしてボーイスカウトの『おきて』が彼の心に残っていたことが大変嬉しかったです」と話す鈴木さんの、ボーイスカウトのおきてとは、誠実であり、友情にあつく、礼儀正しいことなど人として大切な8つをあげたもの。「私の心には常にスカウトのちかいやおきてがあります。定年がなく、色んな年代の人と関われる場所を引き継いでいけたら」と、穏やかに笑う。

ボーイスカウトの現状

千葉県連盟上総地区として登録されている市原市には5個団が所属している。市原市八幡、五井周辺をエリアとする第1団の委員長、田中秀近さんは、「市原市では現在、スカウトの子ども194名、リーダーの大人249名が活動中です。昭和58年、全国で34万人の登録数をピークに10万人に減少傾向です。常時登録は可能ですので、ぜひご参加ください」と呼びかけながら、鈴木さんについて「スカウトの規約や政策を作られたり、各種の著書を発表されたりと私にとっては神のような存在です」と続ける。田中さん自身も、25年ほど前に自身のお子さんの加入をきっかけに、一緒に活動するようになった。

「私は1964年の東京オリンピックの時、ボーイスカウトとして新検見川の運動場で国旗掲揚に携わることができました。2020年のオリンピックでも、スカウトたちが関われるように関係各方面に提案中です」と、鈴木さんの話す『ボーイスカウト』の活動は多岐にわたる。団として年3回、小学校や幼稚園を回って体験会を開催しているという鈴木さん。工作を楽しんだり、スカウトたちが栽培したじゃがいもを食べたりするという。多くの習い事やスポーツが広く親しまれている現代だが、ボースカウトを体験してみることもオススメ。（松丸）

問 鈴木さん
☎090・8590・3261

古刹を舞台に「ミセスジャパン」千葉大会！

輝く女性たちのエントリー受付中

2015年に初開催された『ミセスアジアシュプリーム』は、アジア各国の輝く女性がマレーシアに集うビューティページェント。年齢を重ねたことで得られる内外面の美しさや魅力を競うこのイベントにはマレーシアの王族が観覧に訪れ、テレビ中継も行われる。

その2017大会においてグランプリのみならずビューティフルスキン賞、ベストドレスアワードと3冠を成し遂げた東金市のフラメンコ舞踏家・土肥美木子さん(47)が、地元の活性化のため自費を投じ、今年度の地区予選大会を東金に招致した。

地区予選大会は、東金市での千葉大会の他、九州、大阪、静岡、東京、栃木、北海道の計6カ所で4～6月に実施。各地区代表は7月の決勝大会（北海道）に進み、最終的に10名が日本代表として10月のマレーシアでの世界大会に進むこととなる。

県内での地区予選大会は初めて。「外務省や議員さんはじめ周囲の方々には幕張や浦安などメジャーな場所を勧められました。でも、単なる『女性の品評会』ではなく、全国規模で知られていない東金の良さや地元でがんばっている業者を自慢したい！　そして新しい経済効果を」と土肥さんは東金開催を断行した。

「千葉大会といっても、エントリー資格は千葉県在住に限定しません。例えば他の地区大会で惜敗した出場者のリベンジも可能だし、各地から多くの方が東金に初来訪するきっかけを作れるのではないかと。だから今、地元商店を回って、参加賞や特別賞として出場者にプレゼントする賞品を協賛していただけるようお願いしています。老舗のお茶や海苔、お酒など東金には美味しいもの、素晴らしいものがいっぱいですから」と地元商品に自信を持つ土肥さんは、昨年10月、市から任命された『東金市公認特産品PR大使』でもある（第1号）。

紆余曲折を経て、大会会場として決定したのは、八鶴湖を望む『安国山 最福寺』本堂。「大黒天堂に安置されている大黒天像は運慶作と伝えられ、市の有形文化財に指定されてますが、檀家さん以外はなかなか足を運びませんよね。私自身、会場としてご協力をお願いするため初めて参り、想像を遥かに上回る美しい本堂に驚かされました」

最福寺は大同2年（807年）、伝教大師・最澄により創設（その後、日蓮宗に改宗）。本堂の丸柱40本は約300年前に江戸浅草寺の観音様の古材を譲り受けたと伝えられており、また、上総十カ寺の1つで、徳川家康公から三十国の受領を受けている『御朱印寺』でもある。

「さらに驚いたのは、ご住職の心の深さ、人間力です。由緒ある古刹の本堂をお借りできないかという初対面の私の申し出を『観光のPRになるなら』と快く承諾くださり、何でも協力するよと。それまで、千葉大会の良さをアピールできる会場をあたって交渉は難航続き。ご住職を前に、まさにキツネにつままれたようでした。と同時に、旧来のお寺のイメージとは異なる革新的なお志に大きな感銘を受けました」

会場の東金・最福寺本堂

エントリー締切は4月14日！

同大会へのエントリー資格は、既婚者または婚姻経験のある25歳～69歳の女性。42歳までの『ヤング部門』と、43歳以上の『クラシック部門』に分かれており、各部門でグランプリが選出される。千葉大会のエントリーは4月14日が締切。第1次の書類審査→第2次の面接審査（4月21日）の合格者20名（各部門10名）が、最福寺にて5月19日(日)15時から行われる千葉地区大会への切符を手にする。書類審査は無料。地区大会のエントリーフィーは有料となっているものの、前述のように土肥さんが協賛をお願いした地元特産品を持ち帰れることで「実質、無料に近いかたちにしたいし、東金の品々を知ってもらう機会にしたい」。同様に、有料観覧席（200名）のチケット購入者には、メーカーからの協賛を得て高級ハンドクリームをひとつずつプレゼント。

ちなみに、これまでの他の地区大会では会場を一流ホテルとして高価な観覧料を設定したケースもあったが、土肥さんが千葉大会で目指すのは「人と人をつなげること」。だから、会場内には企業のPRブース、屋外には各種飲食を販売するキッチンカーの出店（10店）も予定されている。「お金で人とのつながりは買えないから。みんながWinWinのイベントにしたいんです。もし、黒字になったら助けていただいた最福寺さんや関連団体、福祉事業関連に寄付を予定しています」。

「ちーばくん」はじめ周辺地域のゆるキャラも応援にかけつける。「子どもたちもお寺に集まれ！」。この地で活躍する女性の新たな認知拡大を図る大会が千葉の外房エリアでスタートする。（富川）

・ミセスジャパン2019千葉大会
https://m.facebook.com/mrsjapan.chiba/

憂鬱な気分もニューオープンの足もみ屋ですっきり爽快!

1 ぽか歩花ミュージアム

チャレンジショップ「半塾たまご」で経験を積み、五井で独立開業を果たした華足花足(カタカタ)。結婚を期に一度店を閉めたが「どうしてもお願い!」と以前の大勢のお客さまから懇願されて「人のお役に立てるのなら…」と今度は青柳で新しいサロンを展開。休業中に新たな技術も学び、進化したサロンにぜひ、足を運んでみては。

冷え・むくみ改善!
1回で変わるめざせ元気足コース(60分)6,480円

市原市青柳 755-4
㊡火・木曜 10:00～15:00 完全予約制
(初回男性の方は女性の方同伴でお願いしております)
☎090-2239-7170(平日10時～15時まで受付)

創業49年。人気老舗店のお肉を五井で味わおう!!

2 焼肉・ホルモン にくや

昨年11月にオープンした元祖焼肉レストラン『白頭山』のグループ店。人気の上塩タン(写真)ほか、厳選仕入れのホルモン類など、老舗の味が五井でリーズナブルな価格で楽しめる。

・上塩タン 1,590円 ・和牛カルビ 980円
・ハラミ 680円 ・ホルモン 690円

― 本紙持参で ―
生ビール 又は ハイボール お一人様1杯298円(税抜)でご提供
(2019年5月20日まで有効)

市原市五井2481※ココスさん隣り
㊡月曜日 ㊮17:00～23:00
☎0436-21-9800

ゆったりとした空間で味わう心のこもったイタリアン

3 Trattoria il Fioretto

2018年6月にオープンした本格的イタリアン。近隣では早くも美味しいと評判のお店だ。季節の新鮮な野菜を使った、ボリュームあるサラダが人気のランチセットは¥1500～。オススメですよ。

◎シェフお任せコース
◎お取り分けコース
◎貸切りパーティー等
お気軽にお問い合わせください。

市原市更級2-7-3
㊡火曜日 ㊮昼11:30～ 夜18:00～
☎0436-98-5423

クセになる旨さ!リピーター続出!こはくの「こってり系」

4 麺屋 こはく

長時間煮込んだスープは豚骨の旨みが凝縮。そこに特製マー油が加わることにより香ばしさもプラス。やわらかいチャーシューともっちりとした自家製麺との相性も素晴らしい一杯!

こはくしおらーめん(チャーシュー3枚、白髪ねぎ、味付玉子)850円
とんこつらーめん750円

― 本紙持参で ―
麺類ご注文の方100円引き!!
※本紙持参人数分利用可 ※他サービスとの併用不可
(2019年5月20日まで有効)

市原市北国分寺台1-8-1
㊡木曜日 ㊮11:00～(LO14:45) 17:00～(LO20:45)
☎0436-67-0289 LINE@はじめました(麺屋こはく)で検索

薬膳火鍋で身体の中から美しく!薬膳火鍋定食820円が500円!

5 中華料理 彩さいさい菜

薬膳を使用した火鍋は体の芯から温まり、美容と健康によいとされています。具材は日替わりで生卵とデザート付きが嬉しい。辛いのは苦手!という方には豆乳コラーゲンスープが選べます。

薬膳火鍋定食…820円(薬膳火鍋、生卵、ライス、デザート付)

― 本紙持参で ―
薬膳火鍋定食 820円➡500円(税別)
※何名様でも可 ※他サービスとの併用不可
(2019年5月20日まで有効)

市原市五井5612-1
㊡火曜日 ㊮11:00～LO14:00/17:00～LO22:00
☎0436-21-5778
パート、アルバイト大募集中!

休日当番医

変更になることもあります。
確認はテレホンガイドにて。

☎22-0101
(当日の午前8時半～)

急病センター(五井)	
内科 小児科	〈平日〉20:30～23:30 〈休日〉9:00～17:00、20:30～23:30
歯科	〈土曜〉20:30～23:30 〈休日〉9:00～12:00

休日当番医 9:00～17:00

日付	当番医	日付	当番医
4/7	碓井クリニック(ちはら台東 ☎50-2050) 伊嶋整形外科(松ケ島 ☎20-7660) 蔵内医院(姉崎 ☎62-1560)	4/28	やまみ医院(八幡 ☎41-8311) 小野木医院(能満 ☎75-4049) クリニック五井(五井中央東 ☎24-0077)
4/14	斎賀医院(五井 ☎21-0011) 奥田外科医院(辰巳台西 ☎74-1868) 五味クリニック(姉崎東 ☎61-0028)	4/29	ちはら台南内科クリニック(ちはら台南 ☎75-7511) 市原整形外科(八幡 ☎43-1656) 磯ケ谷病院(磯ケ谷 ☎36-1121)
4/21	こしかわハートクリニック(姉崎東 ☎62-5488) 斉藤クリニック(辰巳台東 ☎75-8885) 眼科齊藤医院(五井 ☎21-0213)	5/3	相川クリニック(五井中央東 ☎23-9888) ひまわりクリニック(姉崎 ☎60-1600) 清川眼科医院(八幡 ☎41-0982)

野菜だって貴重なお菓子の材料だ

3月4日(月)、国分寺公民館で開催された『健康レシピ～野菜 de sweets!（やさいでスイーツ）～』講座。集まった15人の男女は、講師の田中るみ子さんの指示のもと、ごぼう入りチョコカップケーキ、かぼちゃのソフトクリーム、ほうじ茶豆乳ラテの3つのお菓子作りに挑戦した。

「私の娘は重度のアレルギーを持っていたのですが、添加物の少ない食材を選び、手作りの食事を心がけることで体質改善に成功し、今では薬を飲まなくてもよくなりました」と、田中さんは話す。保存が効き、味がしっかりとついている食べ物を現代では求めてしまうことも多いが、人間に必要なのは食材本来の美味しさ。

簡単に作れるごぼう入りチョコカップケーキの作り方は以下。下準備としてチョコレート40gを角切りに、ごぼう40gをみじん切りにして水気にさらし、オーブンを170度に余熱しておく。そして小麦粉100g、純ココア大さじ3、砂糖大さじ5、ベーキングパウダー小さじ2を混ぜる。別の容器に植物性油大さじ3、少し温めた豆乳110cc、酢大さじ2と2分の1を混ぜ合わせ、粉類のボールに4回くらいに分けて投入する。

さらに、ごぼうとチョコを入れてざっくりと混ぜれば生地が完成。カップに入れてオーブンで25分焼く。

「ごぼうは蓮根や人参でも代用可能です」という田中さんのアドバイスに、参加者は「とても美味しい。家でも復習します」と絶賛。「お菓子を食べすぎちゃうかな」と心配する声もあったが、3種類食べてもカロリーは300ほどだとか。身体にいい食材で、美味しく楽しんでみては。（松丸）

講師の田中さん

脳の健康管理
デフォールト・モード・ネットワーク

今回は脳活動についてのお話。脳は活動するときエネルギーを消費し、何も考えていないときは休んでいると考えられてきました。囲碁や将棋の対極時の脳エネルギー消費は安静時の約2・0倍とされています。ところがPETやfMRIを用いた研究で「認知課題を行っているとき安静時に比べて脳活動が低下している部位がある」ことがわかってきました。逆に言えば「何もしていない安静時に大きな活動をする部位がある」ということです。こうしたデフォールト脳活動のある部位（後部帯状回と前頭葉内側の領域など）を総称してデフォールト・モード・ネットワーク（DMN）と呼んでいます。人は脳エネルギーの5%が「話をする」などの意識的脳活動に伴って消費され、75%は意識的な活動をしていないときに消費されている可能性をレイクル博士は指摘しています。DMNの活動は「内的思考過程」たとえば「自分が過去にしたことを想起する」「心に浮かぶことにとりとめもなく思いを巡らす」「自分の体の状態・感情状態について考える」という課程に関連しているとする研究者もおり、瞑想などでDMNを抑え脳を休める必要があるとの主張もあります。最近、社会性認知・社会性行動に関わる社会脳が注目されていますが、DMNと社会脳が大きくオーバーラップしていること、精神障害・発達障害・アルツハイマー病などでDMNに異常がみられることも知られています。

和菓子を身近に親しんで

3月16日(土)、千種コミュニティセンターで開催された『和菓子作り教室』では、可愛らしい亥の子餅が並んだ。講師の大矢利子さんは、同センターの和菓子作り教室で教えて10年になる。四季を感じながら楽しめる和菓子。大矢さんは、「今年は亥年（いのししどし）なので、このレシピを選びました。求肥（ぎゅうひ）を初めから作り、餡子で包む最後まで自分でやってもらいます。簡単なので、家でもやってみてくださいね」と話す。

作り方は、まず下準備に餡子200gにお好みの量の黒煎り胡麻を手で混ぜ合わせ、25gずつの8個に分けて丸めておく。そして、求肥作りに入る。鍋に白玉粉35gを入れ、水70gを少しずつ加えていく。初め手で混ぜるとダマになりにくく、ある程度滑らかになったら弱火にかけながらヘラで練ると良い。ここで強火にしてしまうと一気に水分が逃げて固くなってしまうので要注意。半透明の餅状になったら上白糖70gを3回に分けて入れつつ、さらに練る。

次第に艶が出て、ヘラですくうとリボン状に流れ落ちるようになる。そこへ粒餡35gと少量の黒煎り胡麻とシナモンを加え混ぜて火を止める。片栗粉を敷いたバットにあけ、べたつかないよう折り畳んでから8等分にする。そして下準備しておいた胡麻餡を包めば完成。シナモンを水で溶き、亥の模様になるよう背中に3本の線を引けば、まるでウリ坊！

「家でも時々お菓子作りをしますが、みんなで一緒に作るとさらに楽しいです」、「生まれて初めて求肥を作ったけれど、なんとかできて嬉しいです」など、参加者の満足そうな声が聞けた。（松丸）

『オリンピック・パラリンピックに向けた英会話ブラッシュアップ講座』参加者募集

2020年のオリンピック・パラリンピックまで続く国際的なスポーツ大会開催に向け、本市を訪れる外国人のおもてなしのために同講座を実施し、市民の英語力向上を図ります。　講座実施後は、受講修了者名簿に登録していただき、市が実施するホストタウン事業に協力していただきます。

【実 施 日】5/11・18・25・6/1・8・15・22・29・8/24・31・9/7・28・10/5・19・26・11/2（全16回・全て土曜日）

【場所/時間】市原市市民会館　第２会議室(※6/8日と29日はyouホール 会議室１・8/24は市民会館　大会議室) 14:00～16:00

【講座の内容】市のホストタウン推進事業への協力や、街中で困っている外国人を見かけたときに助ける等、実際の現場で必要とされる会話能力の向上が図れるよう、「聴く」「話す」の要素をバランスよく取り入れたグループレッスン

【対 象 者】市民と外国人との交流時通訳等、オリンピック・パラリンピック関連事業に積極的に協力する意欲のある方（市内在住、英語中級者）

【受講人数】20名程度（応募者多数の場合は抽選）

【参加費用】無料（テキスト代2,000円程度）

【応募方法】人権・国際課にある応募用紙（市ウェブサイトからダウンロード可）に必要事項を書き、4月26日までに郵送かeメールで申し込みください。（午後5時必着）

■URL：https://www.city.ichihara.chiba.jp/bunka/olypara/index.htmle　■E-mail：jinkenkokusai@city.ichihara.lg.jp

【お問合せ】市原市役所スポーツ国際交流部人権・国際課　〒290-8501　市原市国分寺台中央1-1-1 TEL:0436-23-9826

最低 10,000円〜!!
※軽自動車は 5,000円〜

買取強化車種
年式もグレードも問いません!

◎トヨタ系全て(特にカローラ系、マニュアル車大歓迎!)
◎ランクル・プラド ◎プレミオ・カローラフィールダー
◎ハイラックスサーフ ●ノア・ヴォクシー ●ハイエース
●パジェロ ●ハリアー ●軽自動車 ●4WD ●ディーゼル車

外車 ディーゼル トラック など… 買取強化中!

低年式、過走行、事故車、5速車、看板入りでも
査定大幅UP中!

出張 無料査定 致します

新生活応援!! 在庫一掃セール!
4/6日(土)〜4/29日(月)
※別途諸費用かかります

パッソ レーシー
目玉車! HID エアロ フォグランプ
29万円
平成17年 5.8万km パールホワイト パッソ レーシー HIDヘッドライト フォグランプ レーシー専用エアロパーツ 純正アルミ 走行少なめのお買い得な1台です☆

アルトラパン X
目玉車! 純正ナビ 地デジフルセグTV ETC プッシュスタート
36万円
平成22年 検33.5 8.5万km アロマティックアクアメタリック 大人気のアルトラパンX 純正ナビ地デジフルセグTV ユーザー様下取り車両☆ お買い得なプライスで大放出☆ 装備充実の人気車両

MINI ワン
目玉車! オキシジェンブルーソリッドツートン パドルシフト
49万円
2007年 6.4万km オキシジェンブルーソリッド!! オキシジェンブルーソリッド&ルーフホワイトのツートン パドルシフト 人気の1400cc ミニワン 純正アルミ プッシュスタート

ワゴンRスティングレー X
HID プッシュスタート 社外メモリーナビ ワンセグ
消費税込価格 42万円

ルノー ルーテシア ナイト&デイ
社外ナビワンセグETC ハーフレザー
消費税込価格 42万円

ベンツ E320ステーションワゴン
アバンギャルド サンルーフ 黒革
消費税込価格 45万円

アルファードG AS
両側電動スライドドア 外メモリナビフルセグ 地デジTV
消費税込価格 56万円

アルトラパン
10thアニバーサリー リミテッド 外メモリナビ地デジフルセグ
消費税込価格 57万円

ウィッシュ 1.8X
HIDセレクション メモリナビワンセグ ETC
消費税込価格 59万円

ルークス ハイウェイスター
電動スライドドア メモリナビ 地デジフルセグ
消費税込価格 65万円

アウディ A4アバント 1.8TFSI
スポーツPKG MMIナビ地デジ 電動シート
消費税込価格 65万円

アイシス プラタナ
電動スライドドア HDDナビ地デジ 後席モニター
消費税込価格 69万円

ラフェスタ ハイウェイスター
Jパッケージ エアロ 電動スライド HID
消費税込価格 75万円

VW ゴルフヴァリアント
TSIコンフォートライン プレミアムエディション 外ナビ地デジ
消費税込価格 77万円

アルファードV AS
プラチナセレクションII 純ナビ地デジフルセグ ETC
消費税込価格 85万円

アルファードハイブリッド
Gエディション メーカーHDDナビフルセグ 後席フリップダウンM
消費税込価格 89万円

スペイド Y
電動スライドドア 純メモリーナビフルセグ ベンチシート
消費税込価格 89万円

エスティマ 2.4アエラス
Gエディション 4WD 両側電動スライドドア
消費税込価格 95万円

ヴォクシー ZS 煌II
純メモリナビ地デジ リアフリップダウン モニター
消費税込価格 105万円

アウディ A1スポーツバック
1.4TFSI5ドア スポーツPKG MMIHDDナビ地デジ
消費税込価格 105万円

アウディ A5スポーツバック 2.0TFSIクワトロ Sラインパッケージ
黒革 MMIナビ
消費税込価格 108万円

セレナ ハイウェイスター
S−ハイブリッド W電動スライド ナビTV
消費税込価格 111万円

BMW 116i Mスポーツ
純HDDナビ Mスポーツ専用シート AW
消費税込価格 115万円

アルファード 240X
メーカーHDDナビ 地デジ後席 フリップダウンモニター
消費税込価格 134万円

アウディ A3 スポーツバック1.8TFSIクワトロ
黒革シート MMIナビ
消費税込価格 159万円

M・ベンツ C200アバンギャルド
AMGスポーツ& レーダーセーフティP
消費税込価格 178万円

BMW Z4 sDrive23i
ハイラインパッケージ 純HDDナビ地デジ
消費税込価格 195万円

M・ベンツ B180
レザーエクスクルーシブ レーダーセーフティ PKG
消費税込価格 199万円

地元で愛されて40年! 新車・中古車の総合ディーラー

市原インター店 TEL.0436(20)3900
牛久店 TEL.0436(92)2711
最新の在庫情報は ダイワオート 検索 または Goo-net ダイワオート 検索

市原インターすぐそば
ダイワオート市原インター店 車買い取りのDAC

袖ヶ浦 平成霊園

平成通りに面した高台にあり、緑に囲まれた明るく開放的な地域最大級の公園墓地

継承者のない方について

墓地をお求めになった場合、永代使用の権利が発生しますが継承者のない方は永代管理をいたします。

本日より 現地特別ご案内会開催

受付時間／午前9時～午後5時（雨天実施）

係員がご案内致します。希望の日をご連絡ください。随時ご案内致します。

ご遺骨がなくても購入可能
（宗教・宗派は問いません）

ご遺骨がなくても墓地・墓石の購入が可能です。最近、生活設計として生前に墓地を求められる方が増えてきています。残った家族に負担を掛けないよう前もって生前にお墓を建てておくことを寿陵墓といいます。今ではお墓を建てる人の約7割がこの「寿陵」にあたり相続税の節税にもなります。

改葬（かいそう）相談会
〈墓地のお引越し〉

郷里のお墓が遠すぎるため現在お住まいの近くに移築する人が年々増えています。
当社では改葬に必要な書類のご用意、手続きのお手伝いも承ります。お気軽にご相談ください。

園内には休憩・管理棟をはじめ大型駐車場が完備されております。
また段差のない作りになっておりますので、
ご高齢の方や車椅子の方でも安心してお参りできます。
いつ訪れてもご満足いただける環境で
皆様と祖先との絆を大切にお守りいたします。

合祀墓

受付開始［先着順］

好評のもとお問合せを頂いております。
お早めのお問合せ・お申込みをお待ちしております。

永代使用料(1.5㎡) 15万円より	区画面積	永代使用料	年間管理費
	1.5㎡	150,000円	3,000円
	2.0㎡	200,000円	4,000円
	3.0㎡	300,000円	5,000円

※大きい区画もご相談に応じます

(広域農道) ガスト セブンイレブン 中央霊園 袖ヶ浦高校 (昭和通り) 姉崎袖ヶ浦IC 館山自動車道 袖ヶ浦 平成霊園 ヤックス バーミヤン (蔵波台 ...) さつき台病院 イオン JA市原市農産物直売所 (椎の森通り) ローソン けやき台眼科 桜台 至馬立・牛久 Honda cars (平成通り) (旧道) ミニストップ ヤックスドラッグ ローソン 泉台 青葉台 ヨーカドー 至五井 袖ヶ浦駅 長浦駅 姉ケ崎駅 16

アクアライン連絡道・袖ヶ浦I.Cより約5分、館山自動車道・姉崎袖ヶ浦I.Cより約15分　JR内房線／姉ケ崎駅より車で約20分、長浦駅より車で約10分、袖ケ浦駅より車で約5分

袖ヶ浦平成霊園の特徴

- 宗教・宗派不問、入檀料、寄付金、付届等一切ありません。
- ご遺骨をお持ちでない方でも、お求めいただけます。
- 納骨、法事等の祭祀は、ご希望で宗派の寺院をご紹介致します。
- 車椅子の方でも安心してお参り出来ます。（スロープ対応）
- 葬儀、法事、先祖供養のご相談も承ります。
- 大駐車場完備（混み合うことなくスムーズにお越し頂けます）
- 先着順受付
- 寺院の建物はございません。

建墓ローンのご案内

安い金利で最長10年の建墓ローンがご利用できます。

※支払い期間中お申込み者が万一亡くなられた場合は保険付きですので、その後のお支払いは有りません。

所　在／千葉県袖ケ浦市神納2879番地
許可番号／第22-1号
区画数／1,314区画
経営主体／(宗)成田山木更津教会
設　備／管理棟・休憩所・駐車場・水道施設 他

資料請求お申込み・お問合せ
現地連絡先
TEL.0438-60-1194
袖ケ浦市神納2879
http://www.kisarazu.co.jp

1行24文字 2,400円（税別）

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社では一切責任を負えません

申し込み方法

◆発行日の2週間前までにご連絡ください。
専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。
◆申込書に住所・氏名・TEL・広告文面など所定の内容を記入後、ご返送ください。
追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込下さい。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

●和装品・盆栽鉢・骨董全般 富楽 ☎0475-55-3331
●ヤマハピアノ高価 コンドー楽器 0120-137-512
●ピアノ 漆田 ☎24-0833
●金プラチナ商品券 相場・額面の90～98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●アロマスクール 仕事に役立つ資格コース／趣味のコース 説明会あり 詳しくはHP参照 Sフルーレ(国分寺台) ☎090-2668-4921
●ジャスミン歌謡教室 男女問わず 個人レッスン月2回 どなたでもお気軽にお電話ください ☎090-2668-4921

営業案内

●ネズミ駆除 超プロが1回で完全駆除 被害はイエダニの発生 病原菌をまきちらす ★一戸建・アパートに限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
●ハンドメイドスペースゆきちゃん家 初心者～作ってみたい洋裁をレッスン 講師なしの個人利用、出張教室もあり 国分寺台 ☎090-4727-5670
●シロアリ防除 シロアリは駆除から『予防』の時代です まずはお電話で ダスキン姉崎 ☎23-0341

お知らせ

●恒例！春の野菜園芸まつり 4／13㈯ 豊田園芸(深城) 野菜苗・接木苗の販売 家庭菜園～プロ用農家まで 大切に育てた元気で丈夫な苗です 栽培方法などお気軽におたずねください ☎0436-66-3304
●アトリエ・コンサート 小川麻子チェンバロ・リサイタル「世紀の対決 バッハVSヘンデル」 4／21㈰ 14時開演 伊藤ハープシコード工房（中高根） バッハ「半音階的幻想曲とフーガ」、ヘンデル「組曲第7番」ほか 3,000円・茶菓付き 要予約 ☎0436-95-5880
●畑貸します 格安 大中小あり 海士有木438 三叉駅より徒歩10分 権現堂にもあり 岡本 ☎090-3205-4988
●ママチャリ8時間耐久レース 6／2㈰ 8～16時 袖ケ浦フォレストレースウェイ 参加者募集 1チーム10名以内 一般市販のホームサイクル、シティサイクルで無改造のもので 中学生以上の健康な男女、20歳未満の場合は親権者1名以上同伴 申込はネットか、所定の申込書での郵送・FAX、メールにて 詳細はウェブで 事務局 ☎022-381-7021

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社では一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※掲載のお申込みはシティライフHPなどで。
https://www.cl-shop.com/customer/
またはFAXか郵送、メールで FAX0436-21-9142
メールkiji@cl-shop.com

ペット情報

●犬差し上げます 生後1カ月～2才 小型犬・シーズー系ミックス オスメス 白黒,白茶,黒,茶,グレー 避妊去勢、ワクチン等お願いします 八街・植竹 ☎070-2177-7755
●犬差し上げます 秋田犬 2才 オス 虎毛 八街・大越 ☎090-4660-1679

サークル

●源氏物語を読む会 第3㈮ 9～12時 八幡公民館 月会費：1,200円、市販テキスト代は別途 分かりやすい解説で、マイペースで楽しく読み進めます 現在「夕霧巻」、途中参加でも大丈夫です 見学随時可 8・10月は休み 末澤 ☎080-5524-9280
●ハワイアンフラ 月3回㈬ 15～17時 ちはら台コミュニティセンター 月会費：3,000円 無料体験あり 初心者の方大歓迎 森 ☎090-2234-1021
●社交ダンス・どきどき 毎㈬ 13～15時 戸田コミュニティセンター 月会費2,000円 楽しいレッスン 興味のある方お待ちしています 小針 ☎0436-95-5881
●大人ストレッチ 第1・3・4㈭ 10～11時半 森田優子バレエスタジオ バレエ講師が教える健康を目的としたストレッチ タオルと飲料持参 動きやすい服装で 1回500円 森田 ☎0436-43-4636
●社交ダンス・ポピー 月3回㈰ 9～12時か13～16時 国分寺公民館中心 創部24年目・会員25名 初心者の方もOK 入会金：1,000円,月会費：1,500円 内山 ☎0436-66-7117
●映画で英語を楽しむ会 Learning English through Movies (LEM) 第2・4㈯13時半～16時 八幡公民館 月会費：300円、入会金無し、シナリオ本は自弁 会話フレーズの英語音読を楽しむ 見学・体験歓迎 森 ☎0436-21-8033

イベント

●春季松田正平展 4・5月の㈯㈰ 11～16時 松田正平旧アトリエ（茶房ひむろぎ・鶴舞） 油彩、書、素描ほか ひむろぎでは軽食・手打ちそば・織物・陶器・漆器等あり ☎0436-88-2070
●花・アート・茶の湯・陶芸の茅葺きの家 4／6㈯～6／16㈰ 白井「田園」耕導画庵・苑蛸舎（長南町） 無休・平日は午後のみ 入園料200円 ベネチア市公認芸術家・Ugo BARACCO銅版画展、前田淳哉陶芸展 オープンガーデン日：抹茶サービス・バンド演奏・陶芸教室あり、入園料500円、4／7㈰14時～「北イタリア美術紀行」造形作家・酒井清一、6／9㈰長南町花めぐり・役場よりシャトルバスで ☎090-3575-1253
●ヤマの即売会 4／7㈰ 10～14時 房総萬花園（多田ビニール工業所内） 春期展示即売会 フリーマーケット 山野草,蘭,盆栽,観葉植物,園芸植物ほか 鈴木 ☎090-2752-9290
●きぼりの会・仏像彫刻作品展 4／7㈰～9㈫ 10～17時 喜光院（袖ケ浦市奈良輪） 会員制作の仏像彫刻 約30点展示 入場無料 ☎0438-62-2144
●企画展・更級日記とチバニアンに愛を込めて 4／9㈫～5／26㈰ 10～17時半 ギャラリー和更堂(更級)「更級日記」「チバニアン」を地元の美術・工芸作家による見える姿・形の作品にして展示 絵画、工芸、書道、写真ほか、更級日記郷土かるた（英文版）、チバニアン資料と着ぐるみチバニャンなども展示 ㈪㈫休 ☎0436-98-5251
●SCRAP WONDERLAND 池田忠利展 4／12㈮～5／19㈰までの㈮㈯㈰㈷ 11～17時 ギャラリー梦心坊（皆吉） 4／30・5／1・2は休廊 御宿在住の造形作家 梦心坊での展示会は8年ぶり 約50点 ☎0436-92-1784
●覚えてる会：もの忘れがある方の本人会 4／13㈯ 10～12時 やさしい手京葉（若宮団地入口） 参加費：約100円（年会費制） もの忘れのある方同士や関係者が、生活上の工夫や便利グッズなどによる、早めの対処法を話し合う 家族の参加も歓迎 ☎0436-74-3384
●カフェもの忘れ・認知症対処教室・スマホ・パソコン相談会 4／13㈯ 13時半～15時半 やさしい手京葉（若宮団地入口） 参加費：300円（飲み物代） 元もの忘れ外来担当者やケアマネがもの忘れや、認知症の本人ご家族に対処法の紹介と相談 今回は「回想法や音楽療法」 スマホ・パソコン等相談会も同時開催、困りごとのある方は機器持参で 主催：NPO法人一歩一歩 ☎0436-74-3384
●写真展・フォトもみの木 4／13㈯～5／10㈮ 喫茶&福祉ショップもみの木（牛久） 日本各地の風景、祭り、花の写真 20点 ☎0436-92-5757
●ラフターヨガ無料体験会 4／15㈪9時半～ 八幡公民館 無料 どなたでも 笑いヨガの体験会 免疫力アップ、自律神経のバランスが整う、脳の働きの活性化など 主催：行動するガン患者会「アクティブ」 ☎090-1207-6151
●無料体験会・ヨガフロー 4／18㈭ 12時半～13時半 帝京平成大学千葉キャンパス（うるいど南） 一般的なヨガのポーズで、呼吸と体の動きを連動 代謝を上げ、深いリラクゼーション効果を ヨガマット貸し出しあり ヨガ初体験の方も歓迎 要申込 電話にて 帝京スポーツアカデミー ☎0436-74-6369
●体験会・愛唱歌 4／19㈮ 14時半～15時45分 帝京平成大学千葉キャンパス（うるいど南） 楽しく歌い、心が和む 童謡から流行歌まで 曲の背景や綺麗に歌うポイントなどを学び、無理なく歌えるように 季節に応じた歌や流行歌など 要申込 電話にて 帝京スポーツアカデミー ☎0436-74-6369
●母と子のわくわくタイム 4／19㈮ 10～11時半 五井ナザレン教会 無料 聖書のお話、絵本の読み聞かせ、コーヒータイム 小さいお子さん連れでどうぞ ☎0436-21-0566
●社交ダンス 4／21㈰ 13～14時50分 アネッサ ダンスシューズか上靴持参 サクラダンスサークル 長尾 ☎090-2480-5880
●桜さんさん会作業日 4／21㈰二日市場 4／23㈫相川 4／28㈰山田 5／7㈫大坪 各日9～11時 雨天決行 桜並木の手入れ 消毒、枝切り、斜面の草刈りなど 各地区月1回開催 随時参加者募集 河内☎090-2223-0268 影正☎070-3537-2321
●初心者フラメンコ講座 4／22㈪ 19～21時 紅茶の店ホワイトコスモス（山田橋） 簡単な曲で気軽にフラメンコを体験できる練習会を不定期に開催 飲み物持参、動きやすい服装で スタジオ代のみ実費にて 房総フラメンコプロジェクトちばもす事務局 ☎070-4286-3183
●おはなしだいすき！ 4／23㈫ 10～11時 加茂公民館 絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアター、手遊び、本の貸し出し 参加無料 20名 筆記用具・上靴持参 要申込・当日受付も可 ☎0436-98-0033
●こども倫理塾・田植え体験 4／28㈰ 10～12時 集合：市原市村上 小学生、未就学児も可 ひざ上丈のハーフパンツなど、汚れてもいい服装で タオル・帽子持参 参加費：200円 要予約 主催：家庭倫理の会市原 森 ☎080-5415-1071
●千葉きりえ美術展作品募集 展示会：5／7㈫～12㈰・10～17時・最終日16時・船橋市民ギャラリー 千葉県在住・在勤・県内きりえサークル所属の方 オリジナル作品 1人2点まで 1作品につき幅1.5m以内 出品料：5,000円、中学生以下2,500円 出品希望者は〒で、名前・送付先を明記し、応募要項を請求 〒274-0807 船橋市咲が丘1-27-25 千葉きりえ美術展事務局 宇佐美広孝 ☎047-447-6804
●マンスリーウィークエンド みどりいっぱい・笑顔いっぱい 5／11㈯13時～12㈰14時・1泊2日 バウムクーヘン作り、谷津田の生きもの観察、クライミングウォール、キャンプファイアーなど、プログラムを選択して参加 3歳以上中学生以下のお子さんを含む家族・35組 参加費（リネン代、食事代、プログラム代等含む）：小学生3,940円、中学生4,140円、3～6歳3,570円、3歳未満530円、大人（千葉市民）4,960円、大人（千葉市民以外）5,780円 要申込 往復はがきか、メールにて 4／13〆切 千葉市少年自然の家 ☎0475-35-1131

リサイクル

●譲ります 池坊の花器 生花、立華、自由花用 未使用品あり 1万円以下で応相談 市原・星 ☎0436-21-2645

プレゼント

●2019日本×ニュージーランド・ラグビー特別強化試合20名に招待券プレゼント サンウルブズや日本代表候補選手を中心に編成する「ウルフパック」の国内初のゲームが市原で開催！ 4／20㈯14時キックオフ ゼットエーオリプリスタジアム 市内在住の小中学生は、当日学校の名札か学生証持参で入場無料 招待券ご希望の方は住所、氏名、年齢、職業、シティライフへの感想・ご意見を書いて、ハガキ、FAX、メール(present@cl-shop.com)にて 宛先：シティライフ・ラグビーチケットプレゼント係 4／13必着 当選発表は招待券の発送をもって代えさせていただきます

シティライフの求人コーナー アルバイト・パート・正社員求人情報

◆1行 2,400円（税別）～ ◆1枠 8,000円（税別）～

●急募！市役所食堂パート 9～15時30分予定 時給900円 年末年始・夏期・㈯㈰㈷休 ☎22-1111
●パート美容師募集 週1日からOK スウィート牛久店 ☎0436-92-2266
●訪問理美容師募集 午前中だけ、午後だけ、週1でも可 ステージ ☎0436-61-5451
●パート・アルバイト 17時・18時・19時・20時～応相談・1時間でもOK 焼肉中村 ☎63-1129
●洗車パート・アルバイト募集 時給870円～ TAX市原自動車 市原市君塚5-1-20 ☎23-0002

パート・アルバイト急募（3名くらい）
職種 接客および調理※正社員登用あり
給与 時給980円／学生・パート Wワークも OK！ 時給930円／高校生※試験日など休みOK！
時間 11:00～14:00（定休日除く週6日勤務） 18:00～21:00（時間・曜日など相談OK）
待遇 4時間以上の勤務で食事付・車通勤可
応募 まずはお気軽にお電話ください
焼肉 中村 市原市姉崎西2-11-4（月曜定休）
☎0436-63-1129 携帯090-5328-7698

●4～6月限定パート急募！ 寮の運営 朝食係、夕食係、清掃係 牛久・姉崎にて 詳細は問合せを 元気なまちづくり株式会社 ☎0436-50-1107
●ホール・接客スタッフ募集 高校生・大学生大歓迎 週1日～OK 平日17時45分～、週末・祝日応相談 時給900円 北国分寺台・いたり庵 ☎43-0750
●昼のパート・夜のバイトスタッフ募集 若い方も活躍できます イ・ルミナーレ ☎0436-42-1147
●従業員・パート・アルバイト 調理補助&接客係、週2日以上 日数・時間は応相談 研修期間あり ㈭休 千種海岸 焼肉レストラン・白頭山☎0436-21-1403
●洗い場・接客ホール パート・アルバイト・フリーター募集 高校生・専門学校生・大学生・一般・主婦 時給900円～1,300円・研修期間あり 週3～5日・シフト制 16～23時・時間応相談 食事付き・制服あり 日祝休 姉崎駅西口 宝や ☎0436-61-1975

地域情報紙 シティライフ 市原版
配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
地域で守ろう子どもの安全
企画・制作/シティライフ株式会社 〒290-0022 市原市西広550
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9141
■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
■記事・情報は…kiji@cl-shop.com

家での時間をより快適に

3月9日と16日の2週にわたり、千種コミュニティセンターで開催された講座『室内履きを編む』。袖ケ浦市で編み物サロンを営む中村初江さんを講師に、2名の受講生が暖かいソックス作りを学んだ。「底があって弾力性をもち、とても履きやすく暖かいです。引き上げ長編みという方法を使うので、難しさは中級。編み方さえ覚えてしまえば、手袋などにも応用ができます」と、中村さん。

参加者は久しぶりの編み物体験とあって、少々緊張気味。「時間つぶしにちょうどいいんです。ちょっと別のことを考えながら編んでいると、網目を間違えてほどくこともありますが、それも楽しいです」、「10年振りにやりました。着なくなったセーターをほどいて、また作ろうかな」と話す参加者。

今回の『室内履きを編む』は、「暑かったり寒かったりする日々の中、家で過ごす時間の多い主婦に快適に過ごしてもらいたい」という中村さんの思いから開催された。ピンクの毛糸に白い縁編みを施すと、暖かさだけでなく可愛らしさも抜群。自分の足の形に合わせながら編んでいくことができ、糸の太さも自由に変更が可能だという。

家では、一日履いたら夜は脱いで休ませてあげること。お湯ではなく、必ず水で洗うこと。洗濯機に入れて洗剤で洗って問題ないが、ネットに入れてあげることなどの注意点も教えられた。さらに、「乾かす時はタオルの上などに置いて平らな場所で。風通しのいい日陰においてあげてください」とのこと。なにより得難いのは、編み終えた達成感かもしれない!?(松丸)

ハーブ王子のしあわせ健康レシピ 24

4月後半から5月前半は、ポットの中で種から育てた野菜やハーブの苗を、外の畑へ移植する時期です。風が吹けば飛んでしまう様な小さな種達も、今ではしっかり根を張り大きく成長しました。

種は小さな宇宙と言いますが、その生命力には感心させられます。苗にはそれぞれ、のんびりとした者、慌てた様に急いで顔を出す者、ひょろっと伸びた、或いは短くても茎がしっかりとした者など、個性があるようです。限られた畑のスペースでは間引きせねばならず、自分の子供の様に育てた苗を選択しなければならない事に、毎回ながら心が痛んでしまいます。

今回は英国の伝統的なデザート、ブレッド&バタープディングを焼いてみました。紅茶と一緒に召し上がる事をお勧めします。

・材料

食パン6枚、バター30g、シナモンパウダー小さじ2、牛乳150ml、生クリーム100ml、卵2個、グラニュー糖30g、レーズン40g、ナツメグパウダー小さじ1

・作り方

①パンの耳を全部切り落とし、片面に室温に戻しておいたバターを塗る。
②①を対角線で切って三角形にし、耐熱容器にバターを塗った面を上にして並べる。
③その上にレーズンを散りばめ、シナモン&ナツメグパウダーを満遍なく振る。
④パンが余ったら③に重ねて、レーズン、シナモンパウダーを振りかける。
⑤鍋に牛乳と生クリームを入れ、弱火で温める(沸騰させない様に注意)。
⑥ボウルの中に卵を入れ、砂糖を加えてかき混ぜる。
⑦⑥の中に温めた牛乳と生クリームを入れ、良くかき混ぜる。
⑧パンを並べた容器の中に⑦を注ぎ、充分に浸るまで10分程放置しておく。
⑨オーブンを180度に温め、⑧を入れ30分ほど、上の部分がこんがり色付くまで焼き上げる。熱いうちに食べた方が美味しく召し上がれます。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。